

けんぞうキッチン

32 三朝町編

冷汁

夏はさっぱり！食欲増進！

梅雨の時期も終わり、いよいよ本格的に夏がやってきました！
夏を満喫するためにも、毎日の食事でしっかり栄養を補給し、健康な身体を保ちたいものです。

けんぞうキッチン第32回は、暑さで茹だつて食欲が落ちてしまう、そんな夏にピッタリな、ひんやりしてさっぱりなレシピ、「冷汁」を三朝町の岩山美由紀管理栄養士から紹介いたします。

わが町の栄養士さん

三朝町 岩山美由紀 三朝町健康福祉課
健康対策係 管理栄養士

好きな食べ物 刺身（最近は境港サーモン）
趣味 スポーツ（ソフトテニス、ダンス等）
事業紹介 保育園における食育事業

保育園の食育では、年長児の料理教室に加えて3歳児、4歳児の料理教室もスタート。透明鍋で炊飯したご飯に、手でちぎった菜っ葉を入れておにぎりを作ったり、かつお節を削りお汁を作るなど、五感をフルに使った食育体験を行っています。

レシピ
PR

夏は食欲が落ちるもの。そんな時にさっぱりとした冷汁はいかがでしょう。ごま、かつお節、煮干し等の旨味が詰まっています。



エネルギー
99kcal

材料(4人分)

かつお節	3g
煮干し	8尾程度
ごま	大さじ2
みそ	大さじ2
きゅうり	1本
みょうが	2個
木綿豆腐	1/2丁
※三朝の地大豆で作った「神倉豆腐」がおすすめ	
だし汁(かつお節と昆布)	500ml

栄養価(1人分)

●たんぱく質：	8.2 g
●脂 質：	5.1 g

けんぞう Point

冷蔵庫でしばらく冷やしてから食べるのか？おすすめだゾウ。

冷汁発祥地の宮崎県などでは、ご飯にかけて食べられているんだゾウ。



ひとくち
メモ

三徳山の歴史とも関連の深い神倉集落に古くから伝わる地大豆「神倉大豆」。
その大豆で作られた豆腐は、イソフラボンがたっぷりで甘みも格別です。

